



■新生児訪問
お母様方へ、出産後退院され戸惑うことも多いと思います。一人で悩まないでご連絡ください。
助産師や保健師が訪問して赤ちゃんの体重測定・おっぱいの状態・母子保健事業の紹介等行っています。
対象者 新生児・2か月未満の乳児と母親
料金 無料
※赤ちゃんが生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ(ピンクか白)を早めにご送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函をさせていただきます。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出させていただきます。

| 1歳6か月児健康診査 | | |
|------------|---------------|---------|
| 通知対象者 | 受付時間 | 実施日 |
| 1歳6か月児 | 午後1時15分～2時15分 | 7/23(木) |

■乳幼児健康診査のお知らせ

乳児一般健康診査
通知対象者 受付時間 実施日
生後6か月、10か月 午前8時半～11時 8/5(日)
生後3か月、4か月 午後0時半～3時 8/2(日)

※ベビースクールに参加する方は3日前までに市保健相談センターまで予約の電話をお願いします。
※親子(母子)健康手帳をご持参ください。

| パート1 | | パート2 | |
|------------|----------------------|----------|-------------|
| 1～4か月児 | 7/17(金) | 4～11か月児 | 7/3(金) |
| 午後1時半～4時 | 受付午後1時～午後4時 | 午後1時半～4時 | 受付午後1時～午後4時 |
| ※赤ちゃんの体重測定 | ※育児の情報交換 | ※離乳食について | ※「離乳食調理実習」 |
| ※保育児の情報交換 | ※保健師講話「赤ちゃんの手紙を受けよう」 | 実習費3000円 | |
| 20組 | 定員 | 20組 | 定員 |

■ベビースクールの案内

■市民検(健)診のお知らせ
7月から市民検診が始まります。
多くの市民が受診して下さるようお知らせします。
詳細の日程については、がん検診受診券でご確認をお願いします。
乳がん・子宮がん検診対象年齢の方で、また受診券が届いてない方は、市保健相談センターまでご連絡をお願いします。

■予防接種のお知らせ

3歳児健康診査
通知対象者 受付時間 実施日
3歳6か月児 午後1時15分～2時15分 7/1(水)

※実施場所はいずれも市保健相談センターです。
※健康診査対象者には事前に通知を行います。
○BCG接種(結核予防接種) 日時 7/14(火)
午後2時～4時
整理券交付 午後1時から
場所 市保健相談センター
対象 生後3か月～6か月未満
*対象年齢を超える全額自己負担(7,500円)になります。
当日受けることができない方、事情があつて生後6か月未満までに受けることができない方は、市保健相談センターまでご連絡ください。

| 3歳児健康診査 | |
|---------|---------------|
| 通知対象者 | 受付時間 |
| 3歳6か月児 | 午後1時15分～2時15分 |
| | 7/1(水) |

〈健康シリーズ〉139

あせらず、ゆつくりと

3歳のごちゃんは、4月から新しい保育園に入園しました。初めての1週間は登園をしぶっていましたが、最近は慣れてきたようです。しかし、入園して2か月、パパやママにお話をすると、「あ、あ、あのね」と言葉のつっかえが聞かれるようになりました。また、時折まばたきが多いように感じられます。それに気づいたお母さんは、心配になりました。
皆さんは、ようごちゃんの様子についてどう思われたでしょうか？
体は正直とは言いますが、私たち大人も環境の変化など、ストレスフルな状況に置かれると夜はよく眠れなかったり、食欲が落ちたりすることがあります。子どもも同じようにストレスを抱え、特に保育園へ入園したばかりや就学したばかりの時など、このようなストレス反応が起こることがあると言われています。また、環境によるものだけでなく、成長過程の中で何かにつまづいたり、自分の力(気持ち)をうまく出すことができなかつたりする状態にあると、子どもは様々な“サイン”を出します。子どもによっては、おねしょ(夜尿症)をしたり、園から帰宅後すぐ機嫌が悪かつたりすることもあるでしょう。
では、その反応にどう対応すればいいのでしょうか？答えは簡単！「一緒に乗り越える」ことが大事です。子どもにとって、新しい環境はストレス。でも、楽しみも感じられるため毎日通えるのです。
食事中、子どもが語るお話を耳を傾けて家族でにっこり！
「よくがんばったね、えらい！」と抱きしめる
「あなたの楽しそうな笑顔がパパやママの元気の素だよ」というメッセージを、言葉や体で、家庭の雰囲気作りをしながら伝えてみましょう。大好きな家族がいる家は、子どもにとって一番安心できる場所。エネルギーを補給し、冒険で満ちあふれたところへまた立ち向かっていくのです。



*言語面・行動面・情緒面などの心配があれば、市保健相談センターまでご相談ください。
問い合わせ 浦添市保健相談センター ☎875-2100

国民年金保険料の免除申請の受付を開始します

7月1日(水)より

所得が少なく、または失業等により保険料を納めることが困難な場合に、申請をして承認を受けると、保険料が免除されたり、納付を猶予することができます。



免除の承認期間 平成21年7月～平成22年6月

全額免除制度
保険料の全額(月額14,660円)を免除するものです。免除された期間は年金を受給するための期間には含まれますが、年金受給額は保険料を全額納めたときと比べて三分の一として計算されます。

一部納付制度
保険料の一部を免除し、残りの一部を納付していただくものです。

3/4免除 月額3,670円
1/2免除 月額7,330円
1/4免除 月額11,000円

一部免除された期間は受給資格期間に含まれますが、年金受給額は保険料を全額納めたときと比べて減額されて計算されます。
なお、一部免除を受けた期間にこれらの保険料を納めない場合、「未納期間」となり、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されない場合があります。



問い合わせ
市民課 国民年金係
☎076-11234
(内線3111・3115)

若年者納付猶予制度
学生でない30歳未満の人が対象の制度です。同居している世帯主の所得にかかわらず、本人および配偶者の所得が一定水準以下であれば、保険料の納付が猶予され、納付できる期間が10年間になります。
猶予された期間は、年金を受給するための受給資格期間には算入されませんが、納付しなければ年金受給額には反映されません。
引き続き、免除を希望する場合は、原則として毎年7月に申請が必要です。ただし、全額免除と猶予の場合、申請時に「継続申請」を希望し、承認されると、翌年からは本人申請手続きが不要になり、自動的に審査を行います。(一部例外あり)

免除を受けるためには

保険料免除申請受付後、以下の基準を社会保険事務所が審査し、承認、却下が決定されます。

審査基準

- ①申請する本人・申請者の配偶者・世帯主の平成20年度の所得額(平成20年1月1日から平成20年12月31日までの分)
「若年者納付猶予制度」については、世帯主の所得額は除く。
- ②災害・失業・事業の廃止等。

免除申請手続きの際に必要なもの

- ①年金手帳 ②印鑑(認印)
- ※ただし、次に該当する方は以下の書類が必要です。
- 申請する本人・申請者の配偶者・世帯主の中で平成21年1月1日現在の住民登録が他市町村の方
→平成21年度の所得証明書(扶養状況が記入されているもの)
- 平成21年度の所得の申告がまだの方
→申告後、申告書の写しを提出
- 失業の場合(平成20年4月1日以降失業)
→雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票、または、退職証明書と平成21年度市民税・県民税納税通知書

社会保険庁のHPでもご案内しています。(申請書のダウンロード手続き方法等) <http://www.sia.go.jp/>



国民年金保険料を口座振替でお支払している場合

承認の決定をするまでに、多少時間がかかるため、その間引き続き口座から国民年金料が引き落とされることがありますので、お手数ですが、口座振替辞退の届け出を金融機関、または浦添社会保険事務所に手続きされるよう、よろしくお願い致します。

浦添社会保険事務所 ☎877-0511